Cité Seniors

Programme des activités

Septembre 2012 – Janvier 2013

VILLE DE GENÈVE

Horaires d'ouverture de Cité Seniors

Du mardi au vendredi, de 9h00 à 17h00

Le dimanche, de 11h00 à 17h00

En plus des activités présentées dans ce programme, Cité Seniors est également :

- un espace d'accueil et d'écoute
- un lieu d'information et d'orientation sociale
- un point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève.*

* Horaires d'ouverture de la billetterie : du mardi au vendredi, de 9h00 à 12h15

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

Ce programme est édité en août 2012, sous réserve d'éventuelles modifications.

Pour faciliter sa lecture, les textes sont rédigés au masculin.

Sommaire

Eclairage sur une thématique	3-10
Evénements	11-15
Conférences - débats	16-22
Cours et ateliers	23-36
Echanges et rencontres	37-41
« Seniors d'ici et d'ailleurs »	42-45
Expositions	46-47
Le dimanche à Cité Seniors	48-50
Calendrier des activités	51-61

Le fil rouge du semestre

Le vieillissement démographique et l'urbanisation témoignent de la réussite du développement humain, mais ils représentent aussi des défis majeurs pour notre siècle. L'allongement de la vie, en particulier, résulte de progrès essentiels de la santé publique. Dans le même temps, ils représentent aussi des défis importants.

La pérennité des villes passe par la mise en place d'infrastructures et de services à l'appui du bien-être et de développement de toute la communauté. Les personnes âgées, en particulier, ont besoin d'un cadre de vie favorable et porteur qui compense les transformations physiques et sociales associées au vieillissement.
Une ville accueillante pour les aînés est accueillante pour tous les âges.

Le Programme de Cité Seniors de ce semestre met l'accent sur **la vie en ville**. Ce fil rouge doit permettre d'aborder différents thèmes importants : les habitats adaptés, les avantages et les inconvénients de la vie en ville, le développement de relations intergénérationnelles et le risque d'isolement.
La Ville de Genève fait partie du réseau « Villes, amie des aînés » qui a pour buts de rendre les villes plus accueillantes pour les aînés et d'améliorer leur qualité de vie. Ce programme de Cite Seniors correspond en plein à ces objectifs.

Je vous souhaite de belles découvertes.

Esther Alder
Conseillère administrative

GENÈVE
VILLE SOCIALE ET SOLIDAIRE

Eclairage sur une thématique

« Vivre en ville »

16, 17 et 18 novembre 2012
Conférences, débats, films, performances artistiques, musique, animations

La ville est le paradis des uns et l'enfer des autres… Tout y est à portée de main, facile d'accès, pour le bien de la collectivité. Mais la solidarité est-elle encore au rendez-vous ?

On peut également se demander si la ville est faite pour tous les âges. Notre vision de l'espace urbain évolue tout au long d'une vie. Ce qui est bon pour l'adulte de 40 ans ne l'est peut-être pas pour l'enfant de 5 ans ou parfois encore moins pour le senior de 80 ans.

Vieillir en ville est-il la garantie d'une meilleure qualité de vie ?

Trois journées pour explorer ces différentes questions, pour parler de notre cité, de l'évolution de son tissu urbain et de ses modes de vie.

Vendredi 16 novembre 2012
« Vivre en ville : un atout pour les aînés ? »

11h00 – 11h30

Ouverture
avec **Esther Alder**, Conseillère administrative

11h30 – 12h30

Intervention : « Une ville pour tous les âges » a
avec **Daniel Brélaz,** syndic de Lausanne

14h00 – 15h30

Conférence: « la ville mal aimée » b
avec **Joelle Salomon**, maître assistante
en politique territoriale, *Université de Lausanne*

16h00 – 17h30

Table ronde, discussion : « la ville rêvée pour les aînés »
avec différents intervenants présentant des modèles originaux d'organisation de la vie en ville

18h00 – 19h30

Séance de cinéma :
« Fellini Roma », film de **Federico Fellini** (1971)

Samedi 17 novembre 2012
« Culture urbaine et cohabitation entre les générations »

13h30 – 15h00

Performance artistique

Avec **l'association *Article 10*** c

- Quatre graffeurs (peintres de rue) expriment par la peinture aérosol le « Vivre en ville » sur des chevalets
- Dialogue intergénérationnel sous forme de slam

14h00 – 15h30

Table ronde, discussion :
« Culture de la rue, de l'art à l'incivilité »

Avec la présence de jeunes artistes, d'un représentant des sports urbains, d'un professeur de la Haute école d'art et de design (HEAD) et d'un sociologue de l'art

15h45 – 16h15

Film / reportage sur les sports urbains : « Asphaltissimo 09 »

16h30 – 18h30

Démonstrations d'expression artistique urbaine
En collaboration avec *l'association Pré en bulle :*
danse, musique, slam, parkour d e

18h30 – 19h00

Apéritif

19h00 – 20h00

Soirée musicale

Dimanche 18 novembre 2012
« Urbanisme, la ville en mouvement » a

11h00 – 13h30

Le Brunch de Cité Seniors

14h15 – 15h45

Conférence historique :
« Développement de la Ville de Genève : les grandes étapes »
Avec **Bernard Lescaze,** historien

16h00 – 18h00

Présentations, discussion :
« Genève en chantier : quelle place pour les aînés ? »

- **« Les grands projets »**
  Présentation des grands projets d'urbanisation du canton
  Avec **Frédéric Jocelin,** chef de projet, *direction des grands projets, Département des constructions et des technologies de l'information du canton de Genève*
- **« Le CEVA »** b c
  Découvrez le plus grand chantier actuellement ouvert à Genève
  Avec un représentant de la *Direction de projet CEVA*

18h00 – 20h00

Animation artistique

« Les entrailles de la Ville »

Des visites guidées insolites au cœur de la Cité

Hors des circuits touristiques, découvrez les lieux inédits de la Ville de Genève grâce à des visites guidées et commentées. Celles-ci sont proposées par le *Service d'incendie et secours, le Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire, le Service Voirie et les Services Industriels de Genève (SIG*)

26 septembre **La Caserne des Pompiers de Genève**
14h15 – 16h15
Entrée principale, rue du Vieux-Billard 11

2 octobre **La Voirie de la Ville de Genève (1)**
10h30 – 12h00
Rue François-Dussaud 10

4 octobre **Le Cimetière des Rois** d
Avec **Natalie Rilliet,** historienne de l'art
14h00 – 15h00
Entrée du cimetière, rue des Rois 10

9 octobre **Conférence**
« Histoire de l'inhumation à Genève »
Avec **Suzanne Kathari**, historienne
10h00 – 11h00
Cité Seniors, 62 rue de Lausanne

18 octobre **Le Jet d'eau – machinerie et enclenchement** e
9h00 – 10h30
Devant la jetée du Jet d'eau

30 octobre **Le Barrage du Seujet** a
Diffusion du film sur la centrale hydro-électrique et visite de la celle-ci
14h00 – 15h00
Devant la porte en inox à côté du Bâtiment des Forces Motrices, Place des Volontaires 4

6 novembre **La Voirie de la Ville de Genève (2)**
10h30 – 12h00
Rue François-Dussaud 10

Inscriptions à Cité Seniors
dès le 3 septembre, au 0800 18 19 20.

Places limitées
Participation gratuite

a

« L'envers du décor »

Des visites guidées au travers des coulisses des lieux culturels de la ville

Nos musées et nos théâtres comme vous n'avez jamais eu l'occasion de les découvrir. Un programme de visites organisé par le *Service de la promotion culturelle de la Ville de Genève*

18 septembre **Théâtre Am Stram Gram**
Bâtiment, loges, bureaux, dessous de scène et une partie du spectacle « Frankenstein »
14h00 – 15h30
Route de Frontenex 56

9 octobre **Théatre des Marionnettes de Genève**
Visite des coulisses et du spectacle en cours « Le Zoo de Monsieur Jean »
10h00 – 11h30
Préau de l'Ecole Hugo-de-Senger, rue Rodo 3

23 octobre **Musée de l'Ariana**
Découverte des sous-sols du musée
10h00 – 11h30
Hall central, avenue de la Paix 10

9 novembre **La Comédie de Genève** b
Visite des coulisses et des installations du théâtre
14h00 – 15h30
Hall principal, Blvd des Philosophes 6

b

22 novembre **Théâtre de Carouge** a
Visite guidée à travers les espaces
du théâtre normalement fermés au public
14h00 – 15h30
Grande salle du Théâtre de Carouge,
rue Ancienne 39

11 décembre **Musée d'histoire naturelle** b
Visite des coulisses et des ateliers
de décoration
10h00 – 11h30
Hall d'accueil de l'entrée principale,
route de Malagnou 1

22 janvier **Ateliers de restauration du MEG**
Découverte des dessous d'un chef-d'œuvre,
avec **Isabel Garcia-Gomez,**
conservatrice-restauratrice
14h00 – 15h30
Devant la poste de la Praille,
route du Grand-Lancy 2

29 janvier **Bibliothèque de Genève**
La Bibliothèque de Genève se dévoile,
avec **Marie-Pierre Gilliéron,** conservatrice
14h00 – 15h30
Hall d'entrée de la bibliothèque
Uni Bastions, place de l'Université 3

Inscriptions à Cité Seniors
dès le 3 septembre, au 0800 18 19 20

Places limitées
Participation gratuite

a

b

Evénements

« Toi, moi et l'informatique »

Mercredi 28 novembre 2012

Journée de présentation et d'ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

10h30 – 16h15

Assistance téléphones portables

Atelier animé par **Philippe Demierre** (Cité Seniors) entouré d'un groupe d'étudiants de l'Ecole de Culture Générale (ECG) Ella-Maillart.

Ces jeunes âgés de 17 à 20 ans, répondront à vos questions et vous apprendront à utiliser tout le potentiel de vos téléphones portables : envoyer et/ou recevoir des SMS, créer des contacts, etc.

N'oubliez pas d'apporter votre téléphone portable

12h00 et 13h15

Pause et collation à prix modique

Entrée gratuite sans inscription

« La nouvelle constitution genevoise »

Mercredi 5 septembre 2012

A la veille de la votation du 14 octobre, informez-vous sur les enjeux de la nouvelle constitution cantonale sur laquelle vous êtes appelés à voter !

Soirée de présentation et débat public

17h30 – 18h00

Conférence historique : « la constitution de 1847 »
avec **Irène Herrmann**, historienne, *Université de Genève*

18h00 – 18h15

Le rôle de la commission consultative « aînés »
avec **Eric Sublet,** président de la *Plate-forme des associations d'aînés de Genève*

18h15 – 19h45

Débats / discussion avec des membres de l'assemblée constituante

Notamment sur le thème des droits des citoyens, des institutions, de la cohésion sociale ou tout autre sujet pouvant vous intéresser

19h45 – 20h30

Verrée

Deux autres soirées de présentation / débat auront lieu dans vos quartiers :

Mercredi 12 septembre

18h00 – 19h30,

Espace quartier des Minoteries, 3 rue des Minoteries, à Plainpalais

Mercredi 19 septembre

18h00 – 19h30,

Salle des Terreaux, 6 rue des Terreaux-du-temple, à St Gervais (sous la salle du Faubourg)

« L'amour n'a pas d'âge »

Jeudi 4 octobre 2012, à partir de 18h00

Conférence de Rosette Poletti, psychothérapeute et écrivaine a

En ouverture de l'exposition **« Coup de foudre en EMS »**, présentée à Cité Seniors du **1er octobre au 29 novembre, Rosette Poletti** s'exprime sur les liens entre sentiments amoureux et vieillissement.

Elle montre que, au-delà des idées préconçues, les sentiments et les pulsions amoureuses ne sont pas réservés aux jeunes adultes, mais qu'ils sont présents jusqu'à la fin de notre existence.

Ce propos accompagnera les magnifiques photos de Nathalie Tille (voir chapitre exposition, page 46), réalisées dans des EMS genevois, et relatant un certain nombre de rencontres qui prouvent que l'amour ne s'arrête pas à l'entrée de l'institution.

18h00 – 19h00

Présentation du projet de l'exposition et diffusion du film « Coup de foudre en EMS »
Avec **Nathalie Tille**, photographe

19h00 – 20h15

Conférence/discussion : « L'amour n'a pas d'âge »
Avec **Rosette Poletti**, psychothérapeute et écrivaine

20h15 – 21h30

Verrée

a

« Noël à Cité Seniors »

Vendredi 21 décembre 2012

La traditionnelle soirée de Noël de Cité Seniors se composera à nouveau d'un beau mélange de gastronomie, de musique et de danse.

Le chœur de Cité Seniors mené par **Anne Thobie Garrido** ouvrira la soirée en nous entraînant dans l'univers de la chanson populaire.

A 19h00, un repas de fête sera proposé et, à partir de 20h30, l'espace sera laissé à la danse avec **l'orchestre « Générations » de Jésus Garcia** qui nous fera « swinguer » jusqu'au bout de la nuit.

19h00 – Repas

Réservation dès le 12 novembre, au 0800 18 19 20

Prix : CHF 25.- (paiement à Cité Seniors)

20h30 – Soirée dansante

Entrée libre

Conférences – débats

« La vie associative en question »

Présentation – table ronde pour découvrir ou mieux connaître les associations genevoises, leur action et leur engagement envers la population.

De 11h00 à 12h30, les jeudis

13 septembre **Aide et sécurité sociale**

- **L'Avivo**, a
  avec **Souhail Mouhanna**, président
- **Pro senectute Genève**, b
  avec **Maurice Demont**, directeur
- **Service social de la Ville de Genève**,
  avec l'**Equipe sociale**

4 octobre **Urbanisme, logement et mobilité**

- **Handicap, Architecture, Urbanisme (HAU)**,
  avec **François Planche**, président
  et **Isabelle Terrier** vice-présidente
- **Plate-forme genevoise des associations d'aînés de Genève,**
  avec **Hans Peter Graf**, secrétaire et **Cyrus Mechkat**, membre de la Commission *« Habitats seniors »*
- **Rue de l'avenir**,
  avec **Alain Rouiller,** vice-président

1er novembre **Solidarité, bon voisinage et intégration**

- **CO'Errance**,
  avec **Béatrice Louis**, présidente
- **Le trialogue,**
  avec **Doris Gorgé**, présidente
- **Maison Kultura**, c
  avec **Didier Nsasa**, coordinateur

22 novembre **Loisirs, sport et culture**

- **Gymnastique seniors**,
  avec **Martine Sumi**, présidente
- **Le Mouvement des aînés (MDA)**
  avec **Olivier Chenu**, directeur
- **Lecture et compagnie**,
  avec **Barbara Bianchi**, directrice

13 décembre **Santé et prévention**

- **Association Alzheimer**,
  avec **Christine Apothéloz**,
  membre du comité
- **Ligue genevoise contre le cancer**, d
  avec **Lucienne Bigler-Perrotin**,
  directrice
- **Fondation des services d'aide et soins à domicile (FSASD)** e

a AVIVO

b PRO SENECTUTE

c Fédération Maison Kultura

d ligue genevoise contre le cancer

e FSASD Fondation des services d'aide et de soins à domicile

« Psy-Cité : santé mentale et société »

Conférences - discussions organisées en collaboration avec le service d'addictologie des *HUG*

De 11h00 à 12h30, les mardis

18 septembre **Internet et santé psychique : comment se protéger**
avec le **Dr Yasser Khazaal**, médecin adjoint

23 octobre **Comment éviter la stigmatisation des patients souffrant de maladies psychiques ?**
avec le **Dr Daniele Zullino**, a
médecin chef de service

27 novembre **L'usage des directives anticipées en psychiatrie**
avec le **Dr Rita Manghi**, médecin adjoint

11 décembre **Comment changer les comportements directifs ou agressifs sans brusquer ?**
avec **Françoise Bourrit**, psychologue

15 janvier **La compétence des proches dans le soutien aux personnes souffrant d'un trouble psychique**
avec le **Dr Yasser Khazaal**, médecin adjoint

« L'alimentation dans tous ses états »

Conférences – discussions avec **Daniela Di Capua**, diététicienne diplômée *HEDS (Haute Ecole de santé)*

De 14h30 à 16h00, les mercredis

12 septembre **Equilibre nutritionnel**

10 octobre **Pourquoi les régimes font-ils grossir ?**

7 novembre **Les graisses et les sucres, amis ou ennemis ?**

5 décembre **L'art d'emballer les consommateurs**

9 janvier **Gluten et lactose, qu'en est-il ?**

a

« Economies d'énergie : les gestes simples »

Conférences – discussions basées sur les questions énergétiques et les économies que chacun peut réaliser au quotidien à la maison

De 11h00 à 12h30, les jeudis

10 janvier **Ressources énergétiques : les grands enjeux**
Avec **Pierre Veya**, rédacteur en chef du journal *Le Temps* a

17 janvier **Les « Eco gestes » au quotidien : Electricité, eau, chauffage**
avec **Frédérique Haessig**, *SIG* et **Etienne Favey**, *Service de l'énergie de la Ville de Genève*

24 janvier **Economies d'énergie : la Ville de Genève montre l'exemple**
avec **Etienne Favey,** *Service de l'énergie de la Ville de Genève* et **Barbara Pillonel**, *Service de l'aménagement urbain et de la mobilité de la Ville de Genève*

31 janvier **Recyclage et tri des déchets : pourquoi et comment trier ?**
avec **François Porret**, *Ecoservices*

« Clés pour une retraite active »

Conférences, discussions et exercices pratiques, avec **Maryvonne Gognalons-Nicolet**, Dr ès lettres et sciences humaines, psychologue b

De 14h30 à 16h30, les vendredis

14 septembre **Vitalité et plaisir de vivre**

28 septembre **Confiance en soi pour bien vieillir**

12 octobre **Sens de la vie et spiritualité**

2 novembre **Santé et humour**

23 novembre **Développer son intelligence émotionnelle**

7 décembre **Vieillir en pleine conscience**

11 janvier **A quel âge devient-on vieille ou vieux ?**

25 janvier **Créativité et bien-être**

a

b

« Les visiteurs du mercredi »

Rencontres et discussions avec des personnalités, animées par **Daniel Vaillant**, Cité Seniors

De 17h30 à 19h30, les mercredis

19 septembre **Jean-Philippe Rapp** a
raconte **Georges Haldas**,
l'écrivain, le conteur, l'homme, l'ami

17 octobre **Rêves nomades**
Rencontre avec **Sébastien Dos Santos Borges**
Le Grand Nord, des ours polaires et
des aurores boréales au fond des yeux !

14 novembre **« Envolez-vous ! »**
Film documentaire de **Raphaëlle Aellig**,
sur la rencontre entre
Alexandre Jollien, philosophe suisse et b
Philippe Pozzo Di Borgo, auteur du livre c
« Le second souffle », à l'origine du film
« Intouchables »

12 décembre Le journaliste et écrivain **Serge Bimpage** d
raconte **Henri Dunant**, fondateur de la
Croix-Rouge auquel il a consacré un ouvrage

16 janvier **« La maison des associations de Genève :**
un défi, une aventure »
Avec **Régis De Battista,** directeur

Cours et ateliers

Journée de présentation et d'inscriptions

Vendredi 21 septembre 2012 de 9h30 à 17h30

9h00

Café et croissant offert
Introduction à la journée

9h00 – 12h00

- Inscription aux cours d'informatique

9h30 – 10h30

- Self-défense seniors (salle au sous-sol)

10h00 – 11h00

- Atelier loisirs créatifs (espace rez-de-chaussée)
- Etre et rester mobile (salle du 1er étage)

11h00 – 12h00

- Chants populaires (espace rez-de-chaussée)

12h00 – 13h30

Casse-croûte à prix modique

13h00 – 14h00
- Atelier d'écoute et de communication Akouo (salle du 1er étage)

14h30 – 15h30
- Des mots et des listes avec Eugène (espace rez-de-chaussée)
- Ma mémoire, je l'entraîne ! (salle du 1er étage)

15h30 – 16h30
- Initiation à la musique classique (salle du 1er étage)
- Un chœur au cœur de la Cité ! (espace rez-de-chaussée)

16h30 – 17h30
- Nordic Walking (espace rez-de-chaussée)
- Fusion Fitness (salle au sous-sol)

Clôture des cours et ateliers

Vendredi 25 janvier 2013, à 10h30

Buffet canadien: chacun amène sa spécialité !

Annoncez-vous auprès de Nadine Rogivue (0800 18 19 20)

Programme des cours et ateliers

Inscriptions dès le vendredi 21 septembre 2012
Renseignements au 0800 18 19 20

Ma mémoire, je l'entraîne !

Avec **Nicole Debonneville**, enseignante, kinésiologue-biogénéalogiste

Entretenir et entraîner sa mémoire avec des mouvements corporels doux et de petits jeux mnémotechniques distrayants; découvrir les bons aliments et les huiles essentielles favorisant l'efficacité de nos neurones

Horaire	mardi de 10h30 à 11h30
Dates	Novembre : 27 Décembre : 4 et 11 Janvier : 15, 22 et 29
Participation	CHF 45.-
Présentation	vendredi 21 septembre de 14h30 à 15h30

Fusion fitness

Avec **Oren Golombek**, instructeur de gymnastique, spécialisé dans les exercices de prévention contre l'ostéoporose

Fusion entre le yoga, les pilates et le taï-chi adapté aux seniors, cette pratique vous amènera bien-être et détente et vous apprendra des exercices simples pour prévenir l'ostéoporose

Horaire	mardi de 10h45 à 12h00
Dates	Novembre : 6, 13, 20 et 27 Décembre : 4, 11 et 18 Janvier : 15 et 22
Participation	CHF 75.-
Présentation	vendredi 21 septembre de 16h30 à 17h30

Atelier d'Ecoute et de communication Akouo

Avec **Françoise Wicht** et **Cristina Toinet**, formatrices Akouo

Cet atelier s'adresse à toute personne désirant favoriser une meilleure communication, accueillir l'autre tel qu'il est, entrer en relation d'accompagnement dans un cadre professionnel, familial ou dans une relation de couple

Horaire mardi de 14h00 à 16h00

Dates Septembre : 25
Octobre : 2, 9, et 30
Novembre : 6, 13, 20 et 27
Décembre : 4, 11

Prix : CHF 75.-

Présentation vendredi 21 septembre de 13h00 à 14h00

Atelier Loisirs créatifs : pâte polymère et papier

Avec **Rosa Paschoud** et **Stéphanie Meignier**, animatrices de loisirs créatifs

Venez découvrir ce que vous pouvez réaliser en pâte polymère (Fimo) : collier, bracelet, pendentif, stylo, …
Une envie de conserver ses photos autrement, envie de cartes personnalisées ? Voici le « **scrapbooking** »

Horaire mardi de 14h00 à 16h30

Dates Octobre : 2, 9 et 16
Novembre : 6, 13, 20 et 27
Décembre : 4, 11 et 18
Janvier : 15 et 22

Participation CHF 75.-

Présentation vendredi 21 septembre de 10h00 à 11h00

Chants populaires

Avec **Sylviane Baillif**, pianiste et directrice de choeurs

Un voyage en chansons d'ici et d'ailleurs, pour le plaisir de chanter ensemble, pour prendre le temps de s'accorder… et plus si entente !

Horaire mercredi de 11h15 à 12h30

Dates Octobre : 17 – Novembre : 21
Décembre : 19 – Janvier : 23

Participation Atelier gratuit sans inscription

Présentation vendredi 21 septembre de 11h00 à 12h00

Nordic Walking

Avec **Valérie Piantoni**, monitrice de *Gymnastique Seniors*

Pratiquer avec d'autres, au bord du lac, cette marche énergique d'origine nordique dont les vertus régénératrices sont universellement reconnues

Horaire tous les mercredis de 14h30 à 15h45

Participation CHF 65.- (Inscription auprès de la monitrice, Mme Valérie Piantoni)

Présentation vendredi 21 septembre de 16h30 à 17h30

Initiation à la musique classique

Avec **Judith Taylor**, musicienne

Atelier de découverte de la musique classique autour du programme des concerts du dimanche au Victoria Hall. Ouvert à tous, même sans billet de concert !

Horaire jeudi de 15h00 à 16h00

Dates Octobre : 25 – Novembre : 29 – Janvier : 24

Participation Atelier gratuit sans inscription

Présentation vendredi 21 septembre de 15h30 à 16h30

Self Défense Seniors

Avec **Sandra** et **Jean-Daniel Pfund**, professeurs d'arts martiaux

Ce cours propose une sensibilisation au comportement adéquat à adopter afin de prévenir et d'éviter des agressions. Vous apprendrez des gestes et des techniques simples de défense ainsi que l'utilité et l'utilisation d'objets usuels comme moyen de défense

Horaire jeudi de 10h00 à 11h00

Dates Octobre : 4, 11 et 18
Novembre : 1er, 8, 15, 22 et 29
Décembre : 6 et 13

Participation CHF 75.-

Présentation vendredi 21 septembre de 9h30 à 10h30

Un chœur au cœur de la Cité !

Avec **Anne Thobie Garrido**, créatrice de spectacle, altiste et chanteuse, chef de chœur depuis 20 ans

Venez participer au chœur mixte de Cité Seniors ! Technique vocale et respiratoire, jeux vocaux et mise en place de pièces polyphoniques. Le répertoire proposé sera composé d'œuvres de variété, jazzy, negro spiritual et classique

Les inscriptions sont ouvertes aux voix masculines et féminines

Horaire jeudi de 15h00 à 16h30

Dates Septembre : 27
Octobre : 4, 11 et 18
Novembre : 1er, 8, 15, 22 et 29
Décembre : 6, 13 et 20

Participation CHF 75.-

Présentation vendredi 21 septembre de 15h30 à 16h30

Etre et rester mobile

Avec **Fabienne Peracino-Rostan**, *Mobilidée*

Faciliter la mobilité des seniors dans leur quotidien: transports publics, préparation de voyages, nouvelles technologies, sécurité routière. Base théorique et exercices pratiques de terrain

Renseignements :
Mobilidée – Fabienne Peracino-Rostan, 022 809 02 55

Horaire vendredi de 9h00 à 12h00

Dates Septembre : 28
Octobre : 12
Novembre : 9 et 30

Participation CHF 15.-

Présentation vendredi 21 septembre de 10h00 à 10h30

Des mots et des listes avec Eugène

Eugène Meiltz, écrivain né à Bucarest en 1969, se promène dans la littérature depuis vingt ans et anime des ateliers d'écriture depuis six ans.

Cet atelier propose de se définir par des listes, de se raconter à travers des inventaires, d'observer le monde, de se promener dans nos souvenirs. Vous partirez des étonnantes **« Notes de chevet »** écrites il y a mille ans par **Sei Shônagon**, poétesse et dame de la cour dans le Japon impérial

Atelier s'inscrivant dans le projet « Playliste » de la *Compagnie des basors* (www.playliste.org)

Horaire vendredi de 14h30 à 16h30

Dates Octobre : 5, 12, 19 et 26
Novembre : 2, 9, 23 et 30

Participation CHF 45.-

Présentation vendredi 21 septembre de 14h30 à 15h30

Cours informatiques

Inscription obligatoire pour tous les cours
Renseignements au 022 418 53 55
auprès de **Philippe Demierre** et **Damien Gilomen**,
Cité Seniors

Vendredi 21 septembre 2012
Inscriptions dès 9h00

Cours « Découverte de l'informatique » (niveau 1)

Lieu de formation :

(EZ) Espace Zell, 7-9 rue du Beulet (poste du Beulet)

Avec **Philippe Demierre** et **Damien Gilomen,** Cité Seniors

A :	26, 28 septembre et 3 octobre	(**EZ**, 9h00 - 12h00)
B :	17, 19 et 31 octobre	(**EZ**, 9h00 - 12h00)
C :	9, 14 et 16 novembre	(**EZ**, 9h00 - 12h00)
D :	23, 30 novembre et 7 décembre	(**EZ**, 9h00 - 12h00)
E :	16, 18 et 23 janvier	(**EZ**, 9h00 - 12h00)

Participation : CHF 60.- (par session)

Cours d'initiation à internet « Web, le mode d'emploi » (niveau 2)

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Avec **Philippe Demierre** et **Damien Gilomen,** Cité Seniors

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows

F :	3, 5, 10 et 12 octobre	(**CS,** 9h00 - 12h00)
G :	19, 31 octobre et 2, 7 novembre	(**CS,** 9h00 - 12h00)
H :	9, 14, 16 et 21 novembre	(**CS,** 9h00 - 12h00)
I :	30 novembre et 5, 7, 12 décembre	(**CS,** 9h00 - 12h00)
J :	9, 11, 16 et 18 janvier	(**CS,** 9h00 - 12h00)

Participation : CHF 80.- (par session)

Cours d'initiation « La photo numérique avec Picasa » (niveau 2)

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les mardis de 13h30 à 16h30

Avec **Bernard Pasche**, formateur

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows

Découvrir à l'aide de logiciels gratuits les différentes étapes du traitement des images avec Picasa et Photofiltre

Session A : 25 septembre, 2, 9 et 16 octobre

Session B : 13, 20, 27 novembre et 4 décembre

Participation : CHF 80.- par session

Cours d'initiation
La photo numérique avec le logiciel Gimp (niveau 2/3)

A l'Espace Zell, rue du Beulet 7 – 9 (poste du Beulet)

Les lundis de 9h30 à 11h30

Avec **Charly Meyer**, formateur

29 octobre, 5, 12, 19, 26 novembre et 3 décembre

Installation du logiciel Gimp sur l'ordinateur – découverte des logiciels Red Eye, Photo Story 3

Transfert des photos sur l'ordinateur depuis l'appareil de photo

Participation : CHF 100.-

Cours d'initiation « Windows 7 » (niveau 1/2)

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les mardis de 13h30 à 16h30

Avec **Pascal Bujard**, formateur

Session A : 30 octobre et 6 novembre

Session B : 11 et 18 décembre

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows

Participation : CHF 40.- par session

L'administration en deux clics !

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Deux ateliers à la découverte des possibilités de démarches avec l'administration en ligne. Comment gagner du temps ? Une heure au guichet ou dix minutes en ligne ? A vous de choisir !

Premier clic !

Session A : 22 novembre 2012 de 10h00 à 12h00

Session B : 17 janvier 2013 de 10h00 à 12h00

- Pourquoi est-ce nécessaire de créer son identité sur Internet grâce à une adresse e-mail ?
- Survol des prestations existantes sur les sites de la Ville et de l'Etat de Genève
- Pourquoi l'administration en ligne ? Enjeux d'aujourd'hui et de demain pour la société

Deuxième clic !

Session C : 29 novembre 2012 de 10h00 à 12h00

Session D : 24 janvier 2013 de 10h00 à 12h00

- Interaction et dialogue avec l'administration : démarches administratives, loisirs, culture…
- S'entraîner à voter en ligne

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows

Participation : CHF 20.- par session

« @ssistance PC » deux ½ journées spéciales

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Jeudi 27 septembre de 9h00 à 12h00

Jeudi 6 décembre de 9h00 à 12h00

Ateliers d'une 1/2 journée pour vous aider à installer de nouvelles applications sur votre ordinateur portable. Logiciels gratuits, mise à jour de votre PC, téléchargements d'antivirus gratuits, traitement de texte et bien d'autres conseils

Venir avec son ordinateur portable personnel
Entrée gratuite sans inscription

Atelier « Assistance téléphones portables » (voir page 11)

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Mercredi 28 novembre 2012

De 10h30 à 16h15

Petite collation à 12h00 à prix modique : croque-monsieur, salade

Atelier animé par **Philippe Demierre** (Cité Seniors) entouré d'un groupe d'étudiants de l'Ecole de Culture Générale (ECG) Ella-Maillart

Venir avec son ordinateur portable personnel
Entrée gratuite sans inscription

Cours « Trucs et astuces » (niveau 2)

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les mardis de 10h00 à 12h00

Huit petits ateliers pour compléter vos connaissances informatiques

Pré requis à ce cours : connaissances élémentaires de Windows

1 **Sauvegardez avec votre clef USB**
Session A : 2 octobre / Session B : 27 novembre

Comment utiliser une clé USB pour classer ses documents, sauvegarder ses fichiers et les transférer d'un ordinateur à un autre

2 **Mon courrier avec Word 2010**
Session A : 16 octobre / Session B : 11 décembre

Une approche ludique pour écrire une lettre type à mon entourage et aux administrations

Devenez à l'aise avec la mise en page de Word en quelques heures

3 **Illustrer ses textes avec des photos – 30 octobre**

Afin d'égayer vos lettres, apprenez à insérer des photos dans vos textes

4 **Acheter son billet d'avion sur Internet**
Session A : 13 novembre / Session B : 22 janvier 2013

Comment réserver son billet d'avion avec des compagnies aériennes ?

5 **Comment envoyer ses cartes de vœux par internet ?**
18 décembre

En quelques clics, envoyer ses cartes gratuitement par internet

Participation : CHF 20.- par atelier

« Gravez vos disques vinyles sur CD »

Dés le 20 septembre

A l'Espace Zell 7-9 rue du Beulet (entrée par la Poste)

Tous les mardis et jeudis de 14h00 à 16h00 (sauf pendant les vacances scolaires)

Venez avec vos vieux disques. Un bénévole spécialement formé à cette tâche vous montrera comment les transférer sur un CD-ROM

Atelier gratuit

Créer son arbre généalogique

A Cité Seniors, rue de Lausanne 62

Les mardis de 13h30 à 16h30

Avec **Pascal Bujard**, formateur

15 et 22 janvier

Connaître ses racines en utilisant le logiciel gratuit Family Tree Builder, créer votre propre arbre généalogique. Vos parents, arrières grands-parents et oncles ne seront plus des inconnus !

Participation : CHF 40.- pour la session

Echanges et rencontres

Réseau d'échange de savoirs et de services gratuits !

Réseau permettant les **échanges de services et de compétences** entre personnes désirant faire des rencontres.

Ces échanges se font **sans aucune rémunération.**

Donner un cours informatique ou de langue, accompagner une personne au cinéma, mettre un minibus à disposition ou dénicher un service dont vous auriez besoin.

Tous les mardis entre 14h00 et 15h00, une permanence est tenue par les membres du réseau, les bénévoles ou usagers de Cité Seniors. C'est également l'occasion de faire des rencontres et partager un moment convivial.

Pour participer à ce réseau, il suffit de déposer pendant la permanence du mardi, une offre ou une demande qui seront ensuite inscrites sur le panneau prévu à cet effet dans les locaux de Cité Seniors.

« Parcours découverte : la ville à travers ses quartiers »

Proposés par Cité Seniors et le *Centre d'animation pour retraités de l'Hospice Général (CAD)*

De 14h00 à 17h00

24 septembre **Visite du quartier des Avanchets** a
Avec **Edouard Mancini,**
membre du contrat de quartier
des Avanchets
Rendez-vous : à l'arrêt « Avanchets »
du tram 14 (direction CERN ou
Meyrin-Gravière)

22 octobre **Visite du quartier de Plainpalais** b
Avec **Gérald Berlie**
Rendez-vous : Place des Augustins

Places limitées

Inscriptions obligatoires à Cité Seniors (0800 18 19 20) ou au CAD (022 420 42 80), dès le 3 septembre

« Le Café des aidant-e-s » Se faire aider quand on aide

Le proche aidant est une personne qui s'occupe d'un membre de sa famille ou de son entourage lorsque celui-ci, à cause de l'âge ou pour des raisons de santé, a besoin d'une assistance pour les gestes du quotidien, à domicile ou en institution.

Le café des aidants offre un partage d'expériences ainsi qu'une mise en commun des solutions trouvées pour faire face aux difficultés rencontrées, et permet de donner du sens au vécu de chacun.

Le café des aidants est ouvert à toutes les personnes qui sont ou ont été proches aidants. Chacun est libre de s'exprimer ou simplement d'écouter.

La participation est gratuite et sans inscription.

Les cafés ont lieu **un samedi par mois, de 9h30 à 11h00, à Cité Seniors.**

Dates
15 septembre 2012
13 octobre 2012
10 novembre 2012
15 décembre 2012
12 janvier 2013

Pour tout renseignement, une permanence téléphonique est ouverte tous les matins du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00, au 0800 18 19 20 (appel gratuit)

a

b

« Les Cafés Sexologiques »

Pouvoir parler librement et ouvertement de sexualité entre hommes et femmes. Débats animés par deux sexologues, les **Dr Juliette Buffat** et **Marie-Hélène Stauffacher** a b

Les cafés ont lieu **un mardi par mois, de 19h00 à 20h30, à Cité Seniors**

La participation est libre et gratuite

11 septembre	**Préoccupation masculine : comment donner du plaisir à sa partenaire?**
9 octobre	**Au secours ! je suis amoureux d'une personne beaucoup plus jeune que moi !**
13 novembre	**Orgasme : une nécessité ? peut-on avoir du plaisir sans jouir ?**
4 décembre	**Ruptures amoureuses : comment les surmonter et s'en remettre ?**
22 janvier	**Connaissez-vous les sexualités alternatives ? kamasutra, tao, tantra…**

« Les Cafés Couples »

Animés par le **Dr Juliette Buffat**, médecin-psychiatre, sexologue et thérapeute de couple depuis 25 ans et **Jean-Marie Bourgeois**, ingénieur c

Les cafés couples ont lieu **un mercredi soir par mois, de 19h00 à 22h00, à Cité Seniors.**

Ces nouveaux cafés s'adressent spécifiquement aux couples et visent à prévenir des problèmes conjugaux qui peuvent mener à la rupture.

Si vous souhaitez améliorer votre relation et renforcer la qualité de votre lien, si vous avez envie d'échanger avec d'autres couples, si vous êtes prêts à vous écouter et à comprendre vos aspirations mutuelles, si vous souhaitez développer votre complicité et votre intimité amoureuse, n'hésitez pas à venir partager cette expérience inédite avec nous.

26 septembre	**Comment surmonter vos conflits de couple et apprendre à rester positifs ensemble ?**
31 octobre	**Les langages de l'amour dans le couple ou comment renforcer votre complicité amoureuse**
28 novembre	**Apprenez à mieux gérer les frustrations dans votre couple**
19 décembre	**L'expression du désir ou comment redynamiser le désir dans votre couple**
30 janvier	**Comment dire ce qui vous fait souffrir dans votre couple sans blesser l'autre ?**

La participation est libre et gratuite et les couples de tous les âges sont les bienvenus !

« Seniors d'ici et d'ailleurs »

Le programme « Seniors d'ici et d'ailleurs » est mis sur pied pour répondre aux besoins des personnes âgées migrantes. Il propose des éléments d'information, d'orientation, d'intégration à la cité, de formation et de loisirs.

Il se construit grâce à une collaboration entre la *Croix-Rouge genevoise*, *Pro Senectute Genève* et la *Ville de Genève*.

Venez découvrir d'autres cultures et rencontrer des personnes d'ici et d'ailleurs **le mercredi matin.**

Cours de français

De 9h30 à 11h00, tous les **mercredis**, du 19 septembre au 30 janvier 2013

Cours destinés aux seniors dès 55 ans arrivés en Suisse à l'âge adulte (migration tardive)

Inscriptions :
Nicole Renaud Zurbriggen,
Croix-Rouge genevoise, 022 304 04 04,
le mardi 11 septembre et le jeudi 13 septembre
de **14h00 à 16h00** à la Croix-Rouge genevoise,
salle B, route des Acacias n°5.

Prix annuel : CHF 10.-

fil rouge

« Ciné Cités »

Une sélection de 7 grands films de fiction racontant des villes, d'ici et d'ailleurs, au travers du quotidien de quelques uns de ses habitants. De Genève à Tokyo en passant pas La Havane, Alger ou Manille

Les mercredis de 11h00 à 12h30

12 septembre **Genève – « Aux frontières de la nuit »** a
Film de Nasser Bakhti, Suisse (2006)
Genève, 24 heures dans la vie de quatre hommes et d'une jeune femme, tous cabossés de la vie

26 septembre **Alger – « Combien tu m'aimes ? »** b
Film de Fatma Zohra Zamoum,
Algérie (2011)
Adel, enfant de 8 ans confié à ses grands-parents pendant que ses parents vivent une crise de couple

10 octobre **Bogota – « La stratégie de l'escargot »** c
Film de Sergio Cabrera, Colombie (1993)
La vie des habitants d'un vieil immeuble de la banlieue de Bogota menacés d'expulsion qui luttent avec gaité et malice contre l'arbitraire

31 octobre **La Havane – «Suite Habana»** a
Film de Fernando Pérez, Cuba (2003)
Une dizaine d'habitants suivis au cours d'une journée jusqu'à la nuit où ils s'épanouissent vraiment. Un film considéré comme l'un des plus importants des Caraibes de tous les temps

14 novembre **Istambul – «La boîte de Pandore»** b
Film de Yesim Ustaoglu, Turquie (2008)
Dans une tragicomédie au rythme enlevé, presque échevelé, à l'image de ses personnages, trois adultes courent après leur mère et après leur propre vie

28 novembre **Manille – «Lola»** c
Film de Brillante Mendoza, Philippines (2009)
Deux grands-mères philippines usées par le poids du temps et de la vie dans les quartiers pauvres de Manille se rencontrent, sans savoir qu'un événement les lie, fatalement

12 décembre **Tokyo – «Tokyo sonata»** d
Film de Kivoshi Kurosawa, Japon (2008)
Portrait d'une famille japonaise ordinaire mais qu'une faille invisible est en train de détruire

a

b

c

d

Carrefour international

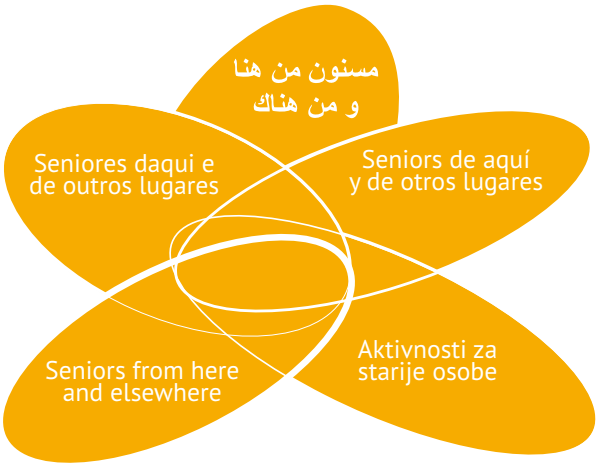
Once a month, wednesday get-togethers for Geneva based former international civil servants and their friends, **14h00 to 16h00 September 5th, October 3rd, November 7th, December 5th, January 9th**

Join us for coffee at Cité Seniors

Rencontres le premier mercredi de chaque mois pour les anciens fonctionnaires internationaux résidant à Genève et leurs amis, **de 14h00 à 16h00 – 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 9 janvier**

Rejoignez-nous à Cité Seniors

Information : **Gilbert Ferrari,** AAFI-AFICS, bureau A-265, Palais des Nations, 1211 Genève 10
E-mail : aafi-afics@unog.ch ou Cité Seniors, 0800 18 19 20



Expositions

« Coup de foudre en EMS »

Du 1er octobre au 29 novembre 2012

Exposition de photographies de résidents d'EMS genevois tombés amoureux au sein de leur institution.

Photographies de **Nathalie Tille** et film de **Carla Tundo** et **Nathalie Tille**

Nathalie Tille est animatrice au sein de différents établissements. Elle est l'auteure de démarches inédites telles que présenter des chambres dans un EMS comme espace intime et personnel, ou encore photographier des rencontres amoureuses.

Elle a entrepris une véritable enquête pour rencontrer des femmes et des hommes qui se sont connus en EMS et qui sont tombés réciproquement amoureux.

Ces photographies permettent de garder à l'esprit que les sentiments positifs tels que l'amour nous accompagnent encore même dans cet ultime lieu de vie.

Vernissage Jeudi 4 octobre à 18h00

En présence de l'artiste et de **Rosette Poletti,** psychothérapeute et écrivaine

18h00 – 19h00

Présentation du projet de l'exposition et diffusion du film « Coup de foudre en EMS »

Avec **Nathalie Tille** et **Carla Tundo**

19h00 – 20h15

Conférence/discussion : « L'amour n'a pas d'âge »

Avec **Rosette Poletti,** psychothérapeute et écrivaine

20h15 – 21h30

Apéritif

Les dimanches à Cité Seniors

Petite restauration de 11h00 à 13h30

De 14h00 à 17h00

9 septembre **Nicolas Tankoff** ouvre le bal

16 septembre **Arthus Trio la joue tango** a
Hunju Sohnn piano
Simone Flückiger et **Arthur Guignard**
interprètent **Piazzolla, Gardel, Mores**

23 septembre **Maria Mettral** b
lit le roman à succès **« Des gens très bien »**
d'**Alexandre Jardin**

30 septembre **Evaristo Perez Trio** interprètent **« Why »,**
Evaristo Perez piano c
Marta Themo cajòn
Philippe Brassoud contrebasse

7 octobre **Nicolas Tankoff** mène la danse !

14 octobre **Musique Klezmer** avec **Hotegezugt** d
Bianca Favez violon
Michel Borzykowski saxophones
Sylvie Bossi accordéon
David Morhain percussions

21 octobre **Ciné CitéSeniors « 1 Journée »**
un film de **Jacob Berger**
avec **Bruno Todeschini** e
et **Natacha Régnier,**
en présence du réalisateur

28 octobre **Vous avez dit Classique ?**
Le Quatuor Alliages interprète **Joseph Haydn**
Edouard Liechti 1er violon
Patrick Leyvraz 2e violon
Nicolas Jéquier alto
François Abeille violoncelle

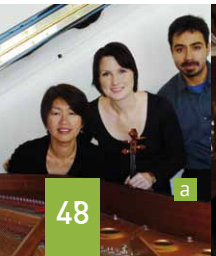
4 novembre **Lucyan Kirsling** fait danser **Cité Seniors**

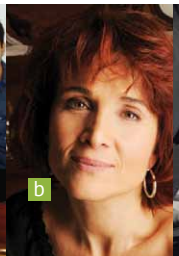
11 novembre **Jazz** avec le **Jymas Trio** f
Jean-Yves Poupin piano
Stépane Fisch contrebasse
Ambre Hanselmann chant

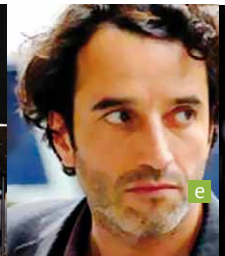
18 novembre **Journée thématique** :
« Urbanisme, la ville en mouvement »
(voir page 6)

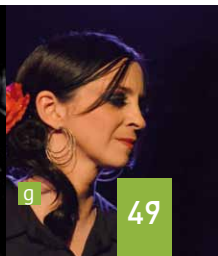
25 novembre **Esther Ackermann** g
accompagnée à la guitare par **Paco Chambi**
interprète les chants traditionnels
judéo-espagnols

2 décembre Dansez avec **Lucyan Kirsling** !

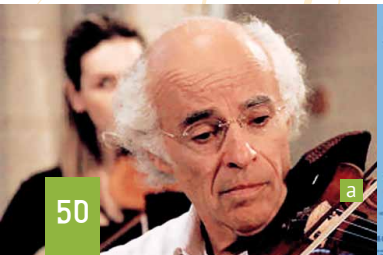








9 décembre	**Vous avez dit Classique ?** **Roberto Sawicki** et **Meglena Tzaneva** a interprètent les Argentins **Floro Ugarte, Alberto Ginastera**, **Luis Gianneo**
16 décembre	**Ciné CitéSeniors « Azzuro »** b un film de **Denis Rabaglia**, en présence du réalisateur
21 décembre	**Bal de Noël** avec l'orchestre **« Générations »** de **Jésus Garcia** Précédé d'un repas de fête (CHF 25.-) Sur réservation au 0800 18 19 20
13 janvier	**Tankoff fête 2013 !**
20 janvier	**Karimba** – musique péruvienne avec **Paco Chambi** et ses musiciens
27 janvier	**Ciné CitéSeniors « Angels »** un film de **Jacob Berger**, en présence du réalisateur



Calendrier des activités

Retrouvez toutes les activités de Cité Seniors classées par dates !

Les pages suivantes vous offrent une vision chronologique du programme

Les points de couleur renvoient aux rubriques répertoriées en bas de page.

La numérotation se rapporte aux pages concernées par l'activité

Septembre

Mercredi 5
- Première rencontre dans le cadre de « Carrefour international » p.45
- Débat : « La nouvelle constitution genevoise » p.12

Dimanche 9
- Danse : Nicolas Tankoff p.48

Mardi 11
- Rencontre : « Préoccupation masculine : comment donner du plaisir à sa partenaire ?» p.40

Mercredi 12
- Conférence: « Equilibre nutritionnel » p.19
- Film : « Aux frontières de la nuit » p.43

Jeudi 13
- Table ronde : « Aide et sécurité sociale » p.16

Vendredi 14
- Conférence / débat : « Vitalité et plaisir de vivre » p.21

Samedi 15
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.39

Dimanche 16
- Concert : « Arthus trio la joue tango » p.48

Mardi 18
- Sortie culturelle : « Théâtre Am Stram Gram » p.9
- Conférence : « Internet et santé psychique » p.18

Mercredi 19
- Rencontre : « Jean-Philippe Rapp raconte Georges Haldas » p.22

Jeudi 20
- Ouverture de l'atelier : « Gravez vos disques vinyles sur CD » p.36

Vendredi 21
- Journée spéciale : « Présentation des cours et ateliers du semestre et inscriptions » p.23

Dimanche 23
- Lectures: « Maria Mettral lit Alexandre Jardin » p.48

Lundi 24
- Parcours découverte : « Quartier des Avanchets » p.38

Mardi 25
- Ouverture de l'Atelier : « Ecoute et communication Akouo » p.26
- Ouverture du cours : « La photo numérique avec Picasa » (session A) p.31

Mercredi 26
- Sortie culturelle : « Caserne des pompiers de Genève » p.7
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session A) p.30
- Film : « Combien tu m'aimes ? » p.43
- Rencontre : « Comment surmonter vos conflits de couple ? » p.41

Jeudi 27
- Ouverture de l'atelier : « Un chœur au cœur de la Cité ! » p.28
- Journée spéciale : « Assistance PC » p.34

Vendredi 28
- Ouverture de l'atelier : « Etre et rester mobile » p.29
- Conférence / débat : « Confiance en soi pour bien vieillir » p.21

Dimanche 30
- Concert: « Evaristo Perez trio » p.48

Octobre

Mardi 2
- Sortie culturelle : « La voirie de la Ville de Genève 1 » p.7
- Ouverture de l'Atelier : « Loisirs créatifs » p.26
- Cours : « Sauvegardez vos fichiers sur votre clef USB » p.35

Mercredi 3
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session F) p.31

Jeudi 4
- Table ronde : « Urbanisme, logement et mobilité » p.16
- Sortie culturelle : « Cimetière des rois » p.7
- Exposition : « Coup de foudre en EMS, vernissage » p.47
- Conférence : « L'amour n'a pas d'âge » p.14
- Ouverture du cours : « Self defense Seniors » p.28

Vendredi 5
- Ouverture de l'atelier : « Des mots et des listes avec Eugène » p.29

Dimanche 7
- Danse: Nicolas Tankoff p.48

Mardi 9
- Rencontre : « Au secours ! Je suis amoureux d'une personne beaucoup plus jeune que moi ! » p.40
- Conférence : « Histoire de l'inhumation à Genève » p.7
- Sortie culturelle : « Marionnettes de Genève » p.9

Mercredi 10
- Film : « La stratégie de l'escargot » p.43
- Conférence : « Pourquoi les régimes font-ils grossir ? » p.19

Vendredi 12
- Conférence / débat : « Sens de la vie et spiritualité » p.21

Samedi 13
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.39

Dimanche 14
- Concert: « Hotegezugt » musique Klezmer p.48

Mardi 16
- Cours : « Mon courrier avec Word 2010 » p.35

Mercredi 17
- Rencontre : « Rêves nomades » avec Sébastien Dos Santos Borges p.22
- Ouverture de l'Atelier : « Chants populaires » p.27
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session B) p.30

Jeudi 18
- Sortie culturelle : « Visite du jet d'eau » p.7

Vendredi 19
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session G) p.31

Dimanche 21
- Cinéma: « 1 journée» de Jacob Berger p.49

Lundi 22
- Parcours découverte : « Quartier de Plainpalais » p.38

Mardi 23
- Sortie culturelle : « Musée de l'Ariana » p.9
- Conférence : « Comment éviter la stigmatisation des maladies psychiques ? » p.18

Jeudi 25
- Ouverture de l'Atelier : « Musique classique » p.27

Dimanche 28
- Concert : « Vous avez dit classique ? » p.49

Lundi 29
- Ouverture du cours : « La photo numérique avec le logiciel Gimp » p.32

Mardi 30
- Sortie culturelle : « Le barrage du Seujet » p.8
- Cours : « Illustrer ses textes avec des photos » p.35
- Ouverture du cours : « Windows 7 » (session A) p.32

Mercredi 31
- Film : « Suite Habana » p.44
- Rencontre : « Les langages de l'amour dans le couple » p.41

Journées à thème · Conférences-débats · Cours et ateliers · Echanges et rencontres · Seniors d'ici et d'ailleurs · Les dimanches de Cité Seniors · Expositions

Novembre

Jeudi 1
- Table ronde : « Solidarité, bon voisinage et intégration » p.17

Vendredi 2
- Conférence / débat : « Santé et humour» p.21

Dimanche 4
- Danse : Lucyan Kirsling p.49

Mardi 6
- Sortie culturelle : « La voirie de la Ville de Genève 2 » p.8
- Ouverture de l'Atelier : « Fusion fitness » p.25

Mercredi 7
- Conférence : « Les graisses et les sucres, amis ou ennemis ? » p.19

Vendredi 9
- Sortie culturelle : « La Comédie de Genève » p.9
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session C) p.30
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session H) p.31

Samedi 10
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.39

Dimanche 11
- Concert : « Jymas trio », jazz p.49

Mardi 13
- Rencontre : « Orgasme : une nécessité ? » p.40
- Ouverture du cours : « La photo numérique avec Picasa » (session B) p.31
- Cours : « Acheter son billet d'avion sur internet » p.35

Mercredi 14
- Film : « La boîte de Pandore » p.44
- Rencontre : « Envolez-vous ! », film documentaire p.22

Vendredi 16
- Journée à thème : « Vivre en ville: un atout pour les aînés ? » p.4

Samedi 17
- Journée à thème : « Culture urbaine et cohabitation entre les générations » p.5

Dimanche 18
- Journée à thème : « Urbanisme, la ville en mouvement» p.6

Jeudi 22
- Table ronde : « Loisirs, sport et culture » p.17
- Sortie culturelle : « Théâtre de Carouge » p.10
- Cours : « Premier clic ! » (session A) p.33

Vendredi 23
- Conférence / débat : « Développer son intelligence émotionnelle» p.21
- Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » (session D) p.30

Dimanche 25
- Concert : « Esther Ackermann», chants traditionnels judéo-espagnols p.49

Mardi 27
- Ouverture de l'Atelier : « Ma mémoire, je l'entraîne ! » p.25
- Cours : « Sauvegardez vos fichiers sur votre clef USB » p.35
- Conférence : « L'usage des directives anticipées en psychiatrie » p.18

Mercredi 28
- Journée spéciale : « Assistance téléphones portables » p.11
- Film : « Lola » p.44
- Rencontre : « Apprenez à mieux gérer les frustrations dans votre couple » p.41

Jeudi 29
- Cours : « Deuxième clic ! » (session C) p.33

Vendredi 30
- Ouverture du cours « Web, le mode d'emploi » (session I) p.31

Decembre

Dimanche 2
- Danse : Lucyan Kirszling p.49

Mardi 4
- Rencontre : « Ruptures amoureuses : comment les surmonter et s'en remettre ? » p.40

Mercredi 5
- Conférence : « L'art d'emballer les consommateurs » p.19

Jeudi 6
- Journée spéciale : « Assistance PC » p.34

Vendredi 7
- Conférence / débat : « Vieillir en pleine conscience » p.21

Dimanche 9
- Concert: « Vous avez dit Classique ? » p.50

Mardi 11
- Sortie culturelle : « Musée d'histoire naturelle » p.10
- Cours : « Mon courrier avec Word 2010 » p.35
- Ouverture du cours : « Windows 7 » (session B) p.32
- Conférence : « Comment changer les comportements directifs ou agressifs sans brusquer ? » p.18

Mercredi 12
- Rencontre: « Serge Bimpage raconte Henri Dunant » p.22
- Film : « Tokyo sonata » p.44

Jeudi 13
- Table ronde : « Santé et prévention » p.17

Samedi 15
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.39

Dimanche 16
- Cinéma: « Azzuro » de Denis Rabaglia p.50
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session E) p.30

Mardi 18
- Cours : « Comment envoyer ses cartes de vœux par internet » p.35

Mercredi 19
- Rencontre : « L'expression du désir ou comment redynamiser le désir dans le couple ? » p.41

Vendredi 21
- Repas-danse: « Noël à Cité Seniors » p.15

Janvier

Mercredi 9
- Conférence : « Gluten et lactose : qu'en est-il ? » p.19
- Ouverture du cours : « Web, le mode d'emploi » (session J) p.31

Jeudi 10
- Conférence : « Ressources énergétiques : les grands enjeux », avec Pierre Veya p.20

Vendredi 11
- Conférence/débat : « A quel âge devient-on vieille ou vieux ? » p.21

Samedi 12
- Groupe de discussion : « Café des aidants » p.39

Dimanche 13
- Danse: Nicolas Tankoff p.50

Mardi 15
- Ouverture de l'atelier : « Créer son arbre généalogique » p.36
- Conférence : « La compétence des proches dans le soutien aux personnes souffrant d'un trouble psychique » p.18

Mercredi 16
- Ouverture du cours : « Découverte de l'informatique » (session E) p.30
- Rencontre : « La maison des associations de Genève : un défi, une aventure » p.22

Jeudi 17
- Conférence : « Les Eco gestes au quotidien » p.20
- Cours : « Premier clic ! » (session B) p.33

Dimanche 20
- Concert : « Karimba », musique péruvienne p.50

Mardi 22
- Sortie culturelle : « Ateliers de restauration du MEG » p.10
- Cours : « Acheter son billet d'avion sur internet » p.35
- Rencontre : « Connaissez-vous les sexualités alternatives ? » p.40

Jeudi 24
- Conférence : « Economies d'énergie : la Ville de Genève montre l'exemple » p.20
- Cours : « Deuxième clic ! » session D p.33

Vendredi 25
- Journée spéciale : « Clôture des cours et ateliers du semestre » p.24
- Conférence/débat : « Créativité et bien-être » p.21

Dimanche 27
- Cinéma: « Angels », de Jacob Berger p.50

Mardi 29
- Sortie culturelle : « Bibliothèque de Genève » p.10

Mercredi 30
- Rencontre : « Comment dire ce qui vous fait souffrir dans votre couple sans blesser l'autre ? » p.41

Jeudi 31
- Conférence : « Recyclage et tri des déchets : pourquoi et comment trier ? » p.20

Cité Seniors

62 rue de Lausanne - 28 rue Amat
1202 Genève

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)

citeseniors@ville-ge.ch
www.seniors-geneve.ch

Edité par le Département de la cohésion sociale
et de la solidarité/Service social
Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4

Conception graphique : **LUNIC**
Impression : Atar

Août 2012

GENÈVE
VILLE SOCIALE ET SOLIDAIRE